Penulis : Achmad Zaki Muhyiddin

No. Tlp : 085859266621

FaceBook : Mas Zacky Achmad (A Z)

Email : achmadzacky54@yahoo.com.

Blogg : http://maszakiachmad.blogspot.com.



"PENTINGNYA ORGASME"

Orgasme termasuk bagian terpenting dalam seks. Tapi tak sedikit yang mengeluh tak bisa mencapainya, termasuk juga kalangan wanita. Bagaimana mengatasinya?

Di kliniknya di Ohio, AS, Cynthia Lief Ruberg, menerima tak sedikit keluhan wanita tentang orgasme. Ahli terapi seksual itu mendengarkan keluh kesah pasien wanita tentang betapa sulitnya orgasme.

Cynthia menyodorkan 20 solusi. Dia membaginya dalam dua bagian: persoalan psikologi dan fisik. Dengan mengatasi persoalan psikologi dan fisik, dia meyakini wanita akan terbantu menuju puncak orgasme.

Dari sisi psikologis, Cynthia menawarkan sembilan langkah bagi wanita mencapai impiannya itu. Apa saja?

Antisipasi hubungan seksual

Banyak wanita berpendapat bahwa jika mereka meluangkan waktu berfantasi tentang ML yang akan dijalani, mereka akan menggunakan pikiran, berimajinasi untuk menyiapkan diri, baik secara fisik maupun emosional.

Berfantasi juga membantu wanita mengidentifikasi apa yang membuat mereka berada dalam lingkungan itu. Bisa saja membayangkan romantisme, cerita erotis, lagu-lagu tentang cinta, video, dsb. Mereka menggunakan alat-alat itu untuk mengantisipasi ML.

Proses ini bisalah disebut sebagai pemanasan. Dan, sebagai pemanasan, dia bisa membantu dan menggiring wanita mencapai orgasme lebih mudah.

Rileks

Kebanyakan wanita membutuhkan transisi dalam upaya membuka pikiran menerima kesenangan seksual. Ini terjadi karena ketegangan emosi negatif bisa mengganggu respon seksual.

Karena itu, bersikap rileks akan membantu wanita mencapai orgasme lebih mudah. Bisa saja mendengar musik, mandi air

hangat, membaca buku, atau apa saja untuk mendapatkan suasana santai.

Hilangkan gangguan

Wanita sering menghadapi situasi seperti: pikiran dijejali dengan gangguan semisal daftar pekerjaan, khawatir tentang privasi mereka, terlalu banyak cahaya di ruangan, terlalu berisik, dan sejumlah hal lain.

Mengidentifikasi situasi yang menghadirkan persoalan dan mengatasinya sebelum melakukan ML bisa membantu wanita fokus pada tubuh dan perasaannya. Dengan begitu, orgasme lebih mudah dicapai. Ingat, gangguan apapun bisa saja menyabotase konsentrasi seksual yang dibutuhkan kebanyakan wanita mencapai orgasme.

Hilangkan amarah

ML dengan landak? Tentu tidak mungkin. Tapi, itulah perumpamaan yang dirasakan kebanyakan wanita ketika mereka marah kepada pasangan mereka. Amarah menghadirkan jarak di antara orang-orang, apalagi pasangan.

Wanita dituntut berupaya menghilangkan rasa marah dan kecewa. Dengan begitu, mereka bisa merasakan adanya keintiman dengan pasangan. Kebanyakan wanita memerlukan hubungan di hatinya sebelum mereka benar-benar bisa terkoneksi dengan alat kelamin mereka.

Nyamanlah dengan Tubuh

Belajar mengapresiasi tubuh dan menerima hal-hal yang tidak sempurna adalah kunci respon seksual yang baik. Tak perlu terobsesi dengan tidak sempurnanya bentuk tubuh. Terobsesi dengan tampilan, rasa, bau, atau selera tubuh dan semacamnya, bisa menyabotase respon seksual dan tentu saja mengganggu orgasme. Yang jelas, hal itu bisa saja mengganggu gairah seksual.

Artinya, pikiran jangan sampai menghalangi respon tubuh. Perlu diingat bahwa kebanyakan pria lebih terangsang karena ketertarikan terhadap pasangannya ketimbang terhadap tubuh sempurna.

Fokus erotis

Wanita perlu membawa pikirannya dalam suasana erotis sehingga pikiran bisa meningkatkan gairah fisik. Ini bisa dilakukan dengan mengikuti apa yang disebut dengan pikiran mata, yakni apa yang dilakukan pasangan secara fisik.

Bisa jadi, ini memerlukan gambaran erotis, adegan romantis, atau fantasi secara bergiliran. Mungkin, yang terbaik adalah saling berpandangan satu sama lainnya. Tapi, ini tidaklah mudah. Soalnya, kebanyakan wanita merasa perlu untuk menutup matanya agar bisa fokus demi mencapai orgasme.

Konsentrasi

Sebagai bangunan gairah, kebanyakan wanita merasa perlu konsentrasi pada sejumlah perasaan menyenangkan (terutama pada bagian klitoris atau vagina) dan meningkatkan semangat mereka.

Konsentrasi, yang biasanya tak termasuk respon verbal, adalah bagian dari fokus erotis yang dibutuhkan bagi banyak wanita untuk mencapai orgasme.

Keluar dari perangkap

Banyak orang, wanita atau laki-laki, dengan keliru menganggap bahwa jalan menuju orgasme hanya melalui ML menggunakan medium vagina. Cara lain mencapai orgasme seperti stimulasi klitoris (baik menggunakan tangan ataupun oral), tak termasuk. Karena, menurut mereka, orgasme seperti ini dianggap lebih rendah dari orgasme vagina.

Keyakinan keliru ini menyebabkan masih banyak wanita moderen saat ini bahwa mereka melakukan kesalahan, abnormal, atau inferior karena tak mencapai orgasme dengan cara sebenarnya. Ingat, orgasme paling efektif dengan stimulasi klitoris, bukan rangsangan vagina saja.

Siapkan waktu bermain

Orang sering meninggalkan percintaan larut malam, saat tubuh hanya perlu tidur. Jika seseorang akan ML (tanpa perlu foreplay), proteksi waktu itu dan jangan menunggu

untuk percintaan spontan, mereka akan menikmati seks lebih baik. Ini penting bagi wanita karena lebih gampang mencapai orgasme saat merasa masih bertenaga ketimbang saat lelah dan letih.

Jadilah ahli tentang tubuh sendiri

Pelajarilah tentang tubuh sendiri dan responnya. Ini esensial bagi kebanyakan wanita untuk mencapai orgasme. Arahnya, tentu untuk mengendalikan tubuh sendiri dan secara personal bersentuhan dengan respon. Setelah itu, ajarkan pasangan tentang sentuhan seperti apa yang paling menyenangkan bagi Anda. Ingat, pasangan Anda tak boleh hanya ahli tentang dirinya sendiri.

Wanita yang tak mempelajari tubuhnya sendiri takkan dapat mengetahui apa yang mereka sukai secara seksual. Mereka sering kali tidak mencapai orgasme karena tak tahu apa yang bermanfaat bagi mereka.

Jalinlah komunikasi terbuka

Komunikasi yang terbuka penting artinya untuk kepuasan seksual. Soalnya, tak semua orang adalah ahli membaca pikiran. Bicaralah dengan jelas, bimbing tangan pasangan Anda, atau atur segala sesuatunya agar berjalan dengan baik. Komunikasi terbuka tentang seks membutuhkan kejujuran, kepercayaan, rasa hormat, dan kemampuan untuk mengambil risiko.

Yakinkan pasangan

Jika pasangan berada di luar target ketika merangsang tubuh Anda, Anda takkan pernah mencapai orgasme. Jadi, pastikan di bagian mana Anda perlu disentuh dan sentuhan seperti apa yang Anda sukai.

Tingkatkan ketegangan seksual

Rangsangan fisik adalah cara yang wajar bagi seseorang untuk meningkatkan ketegangan otot sebagai pendekatan orgasme. Hal ini terjadi pada kedua belah pihak, tapi lebih kentara pada wanita. Meningkatkan ketegangan otot ini bisa membantu memicu orgasme.

Meremas otot

Kontraksi otot di sekitar vagina bisa membantu mengalirkan darah ke alat kelamin dan dengan demikian membangun gairah. Juga, otot-otot inilah yang terkontraksi dengan orgasme. Meremas-remas otot di sekitar vagina juga dapat membantu memicu orgasme dan dapat membuat orgasme lebih intens.

Gantung kepala

Dengan menggantung kepala ke sisi tempat tidur, dapat memicu orgasme. Pada beberapa wanita, hal ini dapat meningkatkan gairah dan ketegangan seksual. Jika tak ada yang lain, posisi ini akan menjadi distraksi dari upaya mencoba terlalu keras dan karenanya dapat menyebabkan orgasme.

Napas berbeda

Mencoba mengubah variasi pola pernapasan mungkin juga menambah gairah seksual dan karenanya dapat memicu orgasme.

Tersindiri

Menyindir diri sendiri atau membiarkan pasangan menggoda Anda dan menyentuh titik-titik kenikmatan, kemudian menarik sentuhan berulang-ulang, adalah cara yang sangat efektif untuk membangun dan meningkatkan gairah orgasme.

Latihan orgasme

Latihan orgasme sering membantu wanita yang mengalami masalah untuk melepaskan kendali. Latihan orgasme termasuk membuat suara-suara dan wajah yang lucu, membantu meraih kenyamanan dan mengurangi kecemasan tentang mengalami orgasme. Ini dapat membantu dalam proses belajar orgasme.

Jadilah superior

Bagi wanita yang ingin menjalani orgasme mereka dengan hubungan seksual, posisi keunggulan wanita (di atas) pada umumnya bekerja dengan baik. Posisi ini memungkinkan

wanita untuk mengontrol hubungan seksual sehingga memungkinkan melakukan stimulasi maksimal.

Dengan cara ini, wanita bisa menguasai tempo hubungan seksual, kedalaman kemaluan laki-laki, dan rangsangan klitoris. Posisi wanita di atas, utamanya bagus bagi wanita yang memiliki masalah pribadi yang memerlukan sesuatu untuk merasakan kontrol total secara seksual.

Gunakan mainan jika suka

Jika Anda nyaman menggunakan mainan seksual, vibrator bisa menjadi cara yang menyenangkan untuk mencapai orgasme. Gampang dan dapat diandalkan. Vibrator bisa mengambil tugas dan mencoba membuat Anda orgasme. Dapat pula mengambil tekanan dari pasangan karena kesenangan wanita kemudian menjadi tanggung jawabnya sendiri.

Vibrator bisa bekerja dengan baik kalau Anda pegang sendiri. Vibtaror dapat digunakan untuk bermain seksual atau selama hubungan seksual untuk menjembatani jalan menuju orgasme.

Bagian Sensitif

Mulai dari paha bagian dalam. Ini adalah bagian sangat sensitif bila disentuh. Areal ini sama sensitifnya dengan bagian belakang lutut dan pangkal paha.

Setelah puas di daerah ini, Anda bisa bergeser ke bagian belakang lutut, karena semua pangkal saraf terletak pada lutut bagian belakang. Sedikit jilatan dan gigitan ringan bisa membuat sang perempuan tersentak.

Dari belakang lutut bergeraklah ke bokong. Layaknya *blue film*, ada perempuan yang suka bokongnya ditepuk atau diremas oleh pasangannya.

Selesai di bagian bawah, cobalah jajaki bagian tengkuk. Dengan hembusan nafas di bagian ini akan membuat bulu kuduknya merinding. Anda juga bisa gunakan lidah dan gigitan ringan untuk merangsangnya. Ini adalah bagian paling bagus bila ingin memulai ML.

Jangan lewatkan bagian telinga. Banyak perempuan yang suka bila bagian telingannya dijilat, dicium, atau digigit. Lalu bisa Anda lanjutkan dengan membisikkan kata-kata mesra.

Bagian lain yang mungkin sudah tak asing lagi adalah payudara. Ini adalah bagian seksual perempuan yang sangat sensitif untuk dirangsang, diraba, dan diremas. Jilatan dan hisapan pada daerah putting akan memberikan rangsangan yang nikmat bagi perempuan.

Bagian lain yang sering terlupakan adalah kaki. Padahal sebagian perempuan suka sentuhan pada kaki, dengan pijatan atau bahkan jilatan. Tapi tentunya kaki dalam keadaan bersih. Sensasi jilatan akan memberikan kenikmatan tersendiri bagi wanita. Lokasi lainnya yang sering terlupakan adalah pergelangan tangan. Mungkin ada pria yang belum tahu tentang yang satu ini. Tapi sebenarnya perempuan sangat senang bila bagian ini di pijat dan diberi gigitan ringan.

Bila Anda akan memulai *foreplay*, mulailah dengan mencium dan meraba pergelangan tangan sambil Anda mengamati sejauh mana rangsangan yang ia rasakan.

Bagaimana dengan Mrs V (ma'e Toha) ? Ini tentunya sudah sangat umum. Bisa dirangsang dengan lidah, jari tangan, atau bahkan keduanya, sebelum diambil alih oleh Mr Dick (bapa'e Toha).